

いよいよ冬将軍到来!! 今年も、例年になく暖かさが続き、少しだけ長い秋を楽しむ事が出来ましたが…やはり北海道は、雪国! 冬が来るのは仕方ありませんね。コロナ感染症も中々治まる気配はなく、感染者数が増え続けています。これから色々な感染症が増えてくる時期になり、インフルエンザなどの罹患率があがってくると、どうなっちゃうんだろうと、不安になるばかりです。保育園内で流行が見られる感染症(コロナ感染症は除く)の罹患状況は、随時1階玄関ホールに掲示してお知らせいたしますので、体調不良で受診の際は、参考にしてください。感染症にかからない体づくりの為に、食事、睡眠、運動を再確認し、今年の冬も、元気に乗り切りたいですね。

## 子どもたちへの電子メディアの影響

※ここでの電子メディアとはテレビ、DVD、電子ゲーム、ケータイ、タブレット、スマートフォン、タブレット端末などの電

テレビ、新聞などで注意喚起されていますが、子どもへの影響について具体的に記載された文献を見つけたのでお伝えしたいと思います。

### 《親子関係への影響》

授乳中は、赤ちゃんを目を合わせて!!

生まれたばかりの赤ちゃんでも明るい、暗いの区別がつき、明るいほうを見ようとします。特に30cmくらい離れた人の顔に注目することがわかっています。授乳中は、赤ちゃんの目を見て話しかけてあげることが大事です。赤ちゃんを目と目を合わせ語り掛けることで赤ちゃんの安心感と親子の愛着が育まれます。

～サイレントベビー～

母親が日々テレビや携帯ばかり見ていると、ママがまわって来れないからと交流をあきらめてしまう。将来感情を出せない、読み取れない、社会性が欠落した子になってしまう。又メディアを見ながら授乳するより

### 《睡眠の影響》

日本の子どもは、世界で一番睡眠時間が短い。慢性的な寝不足状態。

- ・睡眠状態が悪い子は、脂肪を分解できず、肥満につながる。

- ・乳幼児期の睡眠障害は、言葉の発達を遅らせ、ADHDや自閉スペクトラムによく似た症状をもたらすことがある。

※睡眠への影響をなくすためには

- ・就寝の1時間前には、メディア利用を中止

- ・寝室には、スマホは持ち込まない

推奨睡眠時間

1～3歳 12～14時間 3～5歳 10～13時間

小学5、6年生、中学生 9～11時間

### 《保護者の皆様に伝えたいこと》

- ・テレビやゲーム、スマホよりも楽しい体験や家族で過ごす機会をたくさん作りだしてください
- ・子どもたちと過ごせる時間は、思ったほど長くありません。一緒の時間を大切にしてください。
- ・便利さや流行にとらわれず、自分の意見をしっかり持ち、電子メディアのリスクから自分自身を守る人に育ててください。

現在、生活の中で電子メディアは、なくてはならない存在になっています。メリット、デメリットを考え上手に賢く使っていきたいですね。子育てを頑張っている保護者の方へ、何か参考になればと思います。

参考文献

～日本小児科学会「スマホに子守をさせないで」～

～旭川赤十字病院小児化メディア北海道 諏訪 清隆先生～

～「脳波出会いで育つ」小泉英明著

### 《言葉の発達への影響》

ことばは、3歳くらいまでに急激に発達します。大人との双方向のかかわりが重要です。

1歳6か月児、1900名からの調査結果

- ・テレビの長時間視聴によって言葉が遅れる
  - ・テレビを見ていないのに周りにテレビがついている環境で長時間過ごす子ほど、言葉が遅れる傾向にある
- ～テレビは見ないときは、消す習慣を!!～

### 《体力への影響》

- ・北海道の小中学生は、ゲーム長時間使用が日本1位。体力も低く、北海道の子どもは東京の子どもよりも体力がないという調査結果が出ている。体格は立派になったが、体力は低下し続けている。

- ・2～3歳から小学校低学年ころまでが、基本的な運動を獲得するのに重要な時期。幼児期の運動体験が、心の育ちにも大きく影響する。

### 《乳幼児期のメディアコントロール》

子どものメディア使用が一度、長時間化、習慣化すると改善が難しいと考えられる。生活の乱れや心身への影響が懸念される。メディアコントロールは、その子の将来に影響する

### 《メディア対策の目的》

禁止や制限は必要だがそれが目的ではない。

子どもの発達、成長、健康への悪影響が出ないように見守りコントロールする。

良好な親子関係を築き、守り、損なわない為。